

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	5
Чудеса остеопатии . . . . .	7

### **Артроз . . . . . 13**

Вступление . . . . .	15
Артроз или боль в суставе? . . . . .	16
Артроз как диагноз . . . . .	20
Причины и механизм формирования артроза . . . . .	24
Почему в сустав может не попадать необходимое количество микроэлементов и питательных веществ? . . . . .	26
Плохое выведение или эвакуация из сустава продуктов жизнедеятельности и распада. . . . .	27
Значительная перегрузка тех или иных участков или элементов сустава с их быстрым частичным или полным разрушением . . . . .	30
Травмы с нарушением биомеханики и подвижности сустава. . . . .	31

Воспалительные заболевания с преимущественным поражением хрящевой ткани . . . . .	33
И последнее условие нарушения обменных процессов в суставе — это аутоиммунные процессы в организме с поражением хрящевой ткани. . . . .	34
Группы риска . . . . .	36
Диагностика артроза . . . . .	38
Классификация артрозов . . . . .	63
Симптоматика артроза. . . . .	71
Лечение артроза . . . . .	77
Микроэлементы и витамины, необходимые для питания и правильной работы суставов . . . . .	82
Самый необходимый элемент — это кальций . . . . .	83
Витамин D. . . . .	87
Еще один важный микроэлемент в нашем организме — сера . . . . .	89
Следующий микроэлемент — магний . . . . .	92
Теперь перейдем к микроэлементу фосфору . . . . .	96
Еще одним важным микроэлементом является селен . . . . .	98
Еще один важный микроэлемент — медь . . . . .	100
Микроэлемент кремний . . . . .	102
Микроэлемент марганец . . . . .	104
Витамины А, Е, С, РР и группы В . . . . .	105
Подведем итог . . . . .	107
Методы лечения . . . . .	110
Остеопатия при артрозе . . . . .	110
Гомеосиниатрия . . . . .	118
Лекарственная терапия. . . . .	122
Введение в сустав плазмы, обогащенной тромбоцитами. . . . .	134
Криотерапия, или лечение суставов холодом . . . . .	136

Озонотерапия. . . . .	142
Подготовка к проведению озонотерапии при лечении суставов. . . . .	145
Карбокситерапия, или газовые уколы . . . . .	147
Гирудотерапия . . . . .	150
Апитерапия, или лечение пчелами . . . . .	157
Грязелечение . . . . .	161
Методы воздействия лечебной грязью при артрозе и других заболеваниях суставов . . . . .	168
Физиотерапевтические методы лечения артрозов . . . . .	171
Электролечение . . . . .	177
Следующая большая группа физиотерапевтических методик носит общее название — механотерапия. . . . .	181
Подведение итогов . . . . .	185
Термотерапия. . . . .	185
Подведение итогов . . . . .	187
Теперь поговорим о народной медицине. . . . .	188

## **Лечебная физкультура при артрозах . . . . . 191**

Упражнение 1. . . . .	199
Упражнение 2. . . . .	200
Упражнение 3. . . . .	202
Упражнение 4. . . . .	204
Упражнение 5. . . . .	206
Упражнение 6. . . . .	209
Упражнение 7. . . . .	213
Упражнение 8. . . . .	217
Последний вид лечения, о котором я не могу не упомянуть — это операционное лечение суставов . . . . .	219